



УТВЕРЖАЮ:
Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад № 5»

Ткачук О.А.

«01» ноября 2024 г

Основное меню питания детей на 10 дней.
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 5»

(в возрасте от 3-х- до 7 лет, посещающих дошкольное учреждение
с 10,5 – часовым режимом функционирования)
холодный период

г. Дальнереченск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 1							
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,5	7,21	22,04	176,11	№ 4
	Бутерброд с маслом, сыром	40/4/4	6,7	8,45	19,39	144	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,2	11,94	86,84	№ 6
Итого за завтрак		408	15,1	18,86	53,37	406,95	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,64	4,00	6,4	80,0	№58
Обед	Огурец кислый	20	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 69
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,31	4,33	11,88	156,27	№ 15
	Плов с говядиной	150	8,9	24,7	29,1	385,9	№ 42
	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	8,69	34,98	№ 9
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	№ 2
Итого за обед		580	18,07	29,69	67,87	675,05	
Усиленный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	16,78	22,19	35,78	422,0	№ 49
	Чай с сахаром, лимоном	180	0	0	10,78	38,7	№ 10
Итого за полдник		350	16,78	22,19	46,56	460,7	
Итого за день		1488	54,59	74,74	174,2	1622,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2							
Завтрак для детей 3-7 лет	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,76	6,63	18,28	156	№ 43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	№ 1
	Кофейный напиток	180	1,8	2,3	17	100	№ 250
итого		415	9,86	13,29	49,9	364	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	0,1	10,1	
итого		100	0,5	0,1	0,1	10,1	
	Свекольник с курицей, сметаной	180	2,1	5,2	14,7	113	№
	Ленивые голубцы	180	17,39	14,57	30,59	286	№ 304
	Компот из кураги	180	0,9	0	18	83	№
	Хлеб пшеничный	50	2,61	0,6	16,7	89,5	№ 2
итого		590	23,0	20,37	79,99	571,5	
Усиленный полдник	Суп вермишелевый с яйцом	180	3,08	2,39	15,05	94,13	№
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	№ 264
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,3	47	№ 31
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	68	№ 2
итого		450	9,39	15,8	68,18	386,83	
Итого за день		1555	42,75	49,56	266,35	1332,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3 Для детей 3-7 лет							
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	5,66	6,79	22,78	166	№ 14
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/5	4,61	7,4	10,75	122	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	15,1	81	№ 253
итого		399	15,57	18,79	48,63	369	
Второй завтрак	яблоко	100	0,5	0,1	8,8	46	
итого		100	0,5	0,1	8,8	46	
Обед							
	Суп харчо	180	5,3	4,5	16,2	120	№ 15
	Овощное рагу с говядиной	150	5,4	6,2	11,2	139,9	№ 42
	Компот из сухофруктов	180	0	0	16,5	81	№ 66
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,92	29,18	89,5	№ 2
итого		560	15,5	11,62	73,08	430,4	
Усиленный полдник	Макаронные сырком	130	12,3	12,01	27,25	261,6	№ 49
	Чай с лимоном, сахаром	180	0	0	10,2	35,6	№ 10
итого		310	12,3	12,01	37,45	298,1	
Итого за день		1369	43,87	54,74	205,41	1143,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4							
Завтрак От 3-7 лет	Омлет с сыром, маслом сливочным	85/10	9,1	15,8	1,4	184	№ 47
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8	№ 16
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	10,39	81	№ 61
итого		315	13,71	17,39	34,43	429,8	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	46,0	№ 5
итого		100	0,5	0,0	10,1	46,0	
Обед	Салат квашеной капусты	50	0,6	0	1,62	8,4	№ 20
	Суп гороховый	180	5,31	4,33	11,88	156,27	№ 19
	Рожки отварные	130	5,34	6,96	31,45	203,0	№ 36
	Бефстроганов из печени	40/30	17,43	11,64	7,1	162,31	№ 37
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	18,92	81,0	№ 54
	Хлеб пшеничный	40	2,9	7,6	14,62	136	№ 2
итого		650	31,7	30,65	85,59	746,98	
Усиленный полдник	Салат картофельный	60	1,2	2,5	14,8	58,1	№ 8
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	60/15	12,74	6,72	2,8	115,63	№ 40
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	12,5	35,25	№ 57
	Хлеб пшеничный	25	1,43	0,28	12,3	38,2	№ 2
итого		340	15,47	9,52	42,4	247,18	
Итого за день		1405	61,38	57,56	172	1469	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5							
Завтрак От 3-7 лет	Каша ячневая молочная	180	5,17	5,96	28,4	201,87	№ 43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,56	5,4	29,4	136,13	№3
	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,5	41,2	№ 58
итого		395	7,73	11,36	72,3	379,2	
Второй завтрак	яблоко	100	0,5	0	10,1	42	№ 88
итого		100	0,5	0	10,1	42	
Обед	Огурец кислый	20	0,4	0	6,2	4,7	№ 2
	Борщ с фасолью, сметаной	180	2,64	5,09	6,17	84,9	№ 17
	Жаркое домашнему	160	23,6	10,9	33,8	216,0	№ 28
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	23,45	81,0	№ 63
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,6	16,7	89,5	№ 2
итого		580	29,59	16,59	86,32	476,1	
Усиленный полдник	Суп паутинка	180	0,85	0,93	9,36	34,8	№ 50
	Булочка сладкая	70	4,51	5,04	40,4	283,41	
	Чай с лимоном	180	0,04	0	10,78	35	№ 31
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,72	48,93	№ 2
итого		450	7,0	6,27	70,26	402,14	
Итого за день		1525	44,48	34,22	238,98	1299,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6							
Завтрак От 3-7 лет	Вермишель молочная	180	5,9	8,1	23,5	168,33	№ 46
	Бутерброд с сыром	32/5	3,26	4,2	10,8	122,6	№ 16
	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	4,6	14,1	81	№ 60
итого		397	12,46	16,9	48,4	371,93	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	45	№ 5
	итого	100	0,5	0	12,7	45	
Обед	Икра морковная	50	1,0	5,88	5,8	72	№ 75
	Суп гречневый	180	4,6	5,43	18,7	129,6	№ ТК 59
	Рулет мясной с яйцом	80	15,52	9,01	5,95	181,42	№ ТК 110
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	12,1	48	№ 54
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	87,5	№ 2
	итого	530	490	21,24	59,25	518,52	
Усиленный полдник	Картофельное пюре	130	2,1	3,4	13,1	103	№ ТК 137
	Суфле рыбное	70	16,6	5,5	0,6	111	№ ТК 77
	вафля	20	1,14	6	11,77	103	
	Чай	180	0,1	0,02	4,6	18,3	№ 57
	Хлеб пшеничный	20	4,8	0,92	29,18	53,2	№ 2
итого	420	24,74	15,84	59,25	388,5		
Итого за день		1447	52,77	53,98	179,6	1323,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7							
Завтрак От 3-7 лет	Суп молочный с пшеном	180	6,21	5,28	32,79	203,0	№ ТК 72
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	№ 16
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	10,39	118	№ 62
итого		395	9,65	13,94	57,88	457,13	
Обед	Салат из отварных овощей	100	0,91	5,25	4,41	71,0	№ 9
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	2,64	5,09	6,17	184,9	№ 11
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	№ 65
	Соус красный	30	0,48	1,37	2,16	21,7	№ 7
	кисель	150	0	0	18,5	65	№ 66
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	№ 2
итого		560	15,65	21,8	55,25	582,5	
Усиленный полдник	Манник со сгущенным молоком	100/25	5,29	8,25	26,07	168,2	№ 77
	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	4,6	35	
итого		305	5,39	8,27	30,67	203,2	
Итого за день		1260	30,69	44,01	143,8	1242,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8							
Завтрак От 3-7 лет	Суп молочный с крупой	180	6,27	9,36	22,5	200,01	№ 23
	Бутерброд с маслом ,сыром	30/4/4	3,26	1,07	21,4	122,6	№ 3
	Чай с лимоном	180	0	0	14,1	37,8	№ 10
итого		398	9,53	10,43	58	360,41	
Второй завтрак	яблоко	100	0	0	9,8	44	№ 5
итого		100	0	0	9,8	44	
	Рассольник с мясом и сметаной	180	8,87	6,59	21,42	169,76	№ 13
	Ленивые голубцы	130	16,9	13,9	14,9	245,1	№ 32
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	22,5	81,4	№ 63
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	№ 2
итого		540	29,47	21,1	75,52	585,76	
Усиленный полдник	Оладьи с джемом	100/20	8,2	13,4	51,3	362,4	№ 66
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№ 62
итого		300	10,87	15,74	65,61	451,4	
Итого за день		1338	49,87	47,27	208,93	1441,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9							
Завтрак От 3-7 лет	Каша молочная манная	180	5,27	8,95	24,12	199,24	№ 44
	Бутерброд с маслом	30/4	2,36	7,49	11,7	136,13	№ 2
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	№ 60
итого		394	7,63	16,44	46,6	374,07	
Второй завтрак							
	Суп с клёцками	180	3,04	3,91	17,37	116,87	№ 14
	Рагу из овощей	130	4,96	4,07	5,4	139,99	№ 40
	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	№ 54
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,6	16,7	89,5	№ 2
итого		530	11,07	8,59	60,89	427,36	
Усиленный полдник	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	46,8	№ 93
	Картофельное пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1	№ 47
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	40,2	№ 261
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,72	48,93	№ 2
итого		380	5,18	7,61	37,92	264,03	
Итого за день		1304	23,88	32,64	145,41	1065,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 10							
Завтрак для детей 3-7 лет	Суп молочный с крупой	180	5,76	6,63	18,28	156	№ 21
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/4	4,76	6,88	15,56	122,6	№ 3
	Кофейный напиток	180	1,5	1,9	15,2	91,0	№ 60
итого		398	12,02	15,41	49,04	369,6	
Второй завтрак							
Обед	Салат из отварных овощей	100	0,95	3,75	4,15	65,4	№ 3
	Суп овощной с курицей	180	5,82	11,52	9,28	121,58	№ 12
	Запеканка печеночно-рисовая	70	17,43	11,64	7,1	162,31	№ 28
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	18,85	81	№ 65
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	89,5	№ 2
итого		570	27,93	27,52	56,07	519,79	
Усиленный полдник	Уха из сайры	180	6,86	6,72	11,47	133,8	№ 43
	Чай с сахаром	150	0	0	10,78	38,7	№ 10
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,72	53,7	№ 2
итого		350	8,46	7,02	31,97	226,2	
Итого за день		1318	48,41	49,95	137,08	1115,59	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак	обед	Усиленный полдник
От 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	300-400
От 3-х до 7 лет	400-550	600-800	350-450

*Ккал нормировать в соответствии с нормами 1050 ккал
1050 н*

*Метане 1050 ккал сф. 1350 н
1303*